

MARKT & PRODUKTE

## Fisch des Jahres 2021



Klassisch mal ganz anders: Matjes mit Gurke und Dill / Foto: Friesenkronen

Fisch des Jahres 2021 ist der Hering: Er hat nicht nur eine lange Geschichte und Einfluss auf die wirtschaftliche Entwicklung in zahlreichen Ländern. Aus Hering wird außerdem Matjes gemacht ? ein vielseitiges Naturprodukt, das ernährungsphysiologisch wertvoll ist. Friesenkronen veredelt seit über einem Jahrhundert tonnenweise Hering aus der Nordsee zu Herings- und Matjesfilets.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfehle zwei- bis dreimal wöchentlich Fisch auf dem Teller. Doch was macht Fisch eigentlich so gesund? Studien zufolge kann regelmäßiger Fischverzehr Herzinfarkt, Schlaganfall und Fettstoffwechsel-Störungen vorbeugen. Verantwortlich für diesen positiven Effekt sind Omega-3-Fettsäuren, die besonders in fettreichen Seefischen wie Makrele, Hering oder Lachs zu finden sind. Die Rede ist von Docosahexaensäure (DHA) und Eicosapentaensäure (EPA). Gemeinsam reduzieren die langkettigen Fettsäuren den Gehalt von Triglyceriden im Blut und können so das Risiko von Herzkrankheiten reduzieren.

Talente für die Gesundheit

Dabei ist die Wahl der Fischart von Bedeutung: 100 Gramm Hering enthalten 3000 Milligramm DHA und EPA, Rotbarsch, Scholle und Kabeljau dagegen liegen unter 1000 Milligramm. Wer zwei- bis dreimal in der Woche Hering oder Matjes isst, bleibt damit auf der sicheren Seite, was die empfohlene Tagesdosis an DHA und EPA angeht. Weitere ernährungsphysiologische Vorteile: Hering und Matjes liefern leichtverdauliches Eiweiß, Mineralstoffe wie Selen und Jod sowie Vitamin D.

Von Sushi über Ceviche bis zu klassischen Heringshappen lassen sich natürliche Gaumenfreuden im Handumdrehen auf den Teller zaubern. Unterstützung bietet Friesenkrone mit seinem breiten Convenience-Sortiment: Herings- und Matjesfilet, Bismarckhering, Rollmops, Brathering, Heringshappen, Rauchmatjes und viele mehr. Pur ist nachhaltig und komfortabel

Nachhaltige Allroundtalente sind beispielsweise Pur Herings- und Matjesfilets: Sie kommen nahezu ohne Öl und Aufguss aus, was ihre Verarbeitung zum Kinderspiel macht. Darüber hinaus schont ihre pure Form Ressourcen und verursacht keinen Entsorgungsaufwand. Ein großer Vorteil, wenn Schnelligkeit gefragt ist und es eng zugeht. Dank der garantierten Stückzahl pro Packung lässt sich ihr Einsatz jederzeit sicher kalkulieren. Geschmacklich vertragen sich die puren Matjes- und Heringsfilets mit unzähligen Zutaten, der Fantasie des Küchenchefs sind kaum Grenzen gesetzt.

Die Friesenkrone-Experten stehen Profikunden bei der Rezeptentwicklung tatkräftig mit Ideen zur Seite. Zum Beispiel können gemeinsam Konzepte geschrieben und ausgearbeitet werden, sodass für jeden Bedarf individuelle Produkte entstehen.